

準備・運営・進行すべてお任せください

オトタイ®こと

大人の 体力測定会

なぜ体力測定なのか？

- 働く世代は「健康の必要性」を感じながらも、毎日忙しく、運動を後回しにしがち
- 自分の身体と本気で向き合う機会が必要
- 本気で動くことで感情が動く
- 楽しい・悔しいという気持ちと共に、数値で知ることによって自ら運動しようというキッカケに！

お客様の声

- 年齢、性別関係なく参加しやすい
- 会場探しから当日進行までお任せできて良かった
- 自主的に運動を始めた社員が複数いる
- 社内忘年会で当日の写真を流すとかなり盛り上がった



本格的な 7 種目

- 握力
- 開眼片足立ち
- 反復横とび
- 長座体前屈
- ロコモツーステップテスト
- 上体起こし
- 10mシャトルスタミナ

測定後、オプションで一人ずつの結果シート作成も可能です。



部署やチームで

オトタイ®は、グループに分かれて測定します。

部署やチーム、あるいは年代別等のグループ分けができます。普段、接点の少ない社員同士の会話が増え、職場の一体感につながります。



安全第一

楽しく動いていただくためには、安全が欠かせません。ウォーミングアップやクールダウンストレッチなど、トレーナーが実施します。また、ご希望に合わせて測定前にミニセミナーも実施。
(例：安全に動くための靴の履き方セミナー)

プラン・費用

参加人数により変わります。例：スモールプラン（10名以下 55,000円＋会場費、スタッフ人件費等）
ご予算に応じて内容のカスタマイズ等させていただきます。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

株式会社 オトタイ（担当：金井）



大阪を中心に、企業団体様・個人様
延べ600名の体力測定を実施



info@ototai.jp

<https://ototai.jp/>

